

## 星島日報健康專欄《保健至專》- 拆解青少年抑鬱症（上）

「人生不如意事十常八九」，青少年可能在家庭、學業、友情等生活各方面遇到困難，對他們造成了負面的壓力，因而或會誘發抑鬱症。如果家族中有情緒病史，家庭成員患上抑鬱症的機會亦會增加。

個人性格也會影響青少年處理困難的思維、態度及能力，如果性格偏向執□、悲觀或是完美主義者，對於自己及其他人的要求又過高，而且過於看重別人對自己的看法，缺乏正面的抗逆能力等，都會令青少年在遇到挫折時，較難以正面的態度來處理問題，從而使壓力大增。

青少年抑鬱症狀，一般包括出現最少連續兩星期的情緒低落、感到疲倦、對事物提不起應有的興趣、失眠、胃口變差、缺乏自信心、不能專心、思想較負面，嚴重者甚至會有自殺的念頭。導致輕生勿忽視

當中，部分患者的表現會變得很容易動怒、焦慮或身體出現各種不適徵狀。抑鬱症的影響可以很嚴重，有機會影響正常生活，例如不肯上學、不願學習，有損與家人、同學及老師的關係，而更可能出現的嚴重行為，是傷害自己的身體，最極端的是結束寶貴的生命。

青山醫院精神健康學院副顧問醫生樂蓉晶

(轉載自星島日報 | 保健至專 2017-02-27)

精神科 / 兒科保健至專

### 拆解青少年抑鬱症(上)

「人生不如意事十常八九」，青少年可能在家庭、學業、友情等生活各方面遇到困難，對他們造成了負面的壓力，因而或會誘發抑鬱症。如果家族中有情緒病史，家庭成員患上抑鬱症的機會亦會增加。

個人性格也會影響青少年處理困難的思維、態度及能力，如果性格偏向執着、悲觀或是完美主義者，對於自己及其他人的要求又過高，而且過於看重別人對自己的看法，缺乏正面的抗逆能力等，都會令青少年在遇到挫折時，較難以正面的態度來處理問題，從而使壓力大增。



青少年抑鬱症狀，一般包括出現最少連續兩星期的情緒低落、感到疲倦、對事物提不起應有的興趣、失眠、胃口變差、缺乏自信心、不能專心、思想較負面，嚴重者甚至會有自殺的念頭。

#### 導致輕生勿忽視

當中，部分患者的表現會變得很容易動怒、焦慮或身體出現各種不適徵狀。抑鬱症的影響可以很嚴重，有機會影響正常生活，例如不肯上學、不願學習，有損與家人、同學及老師的關係，而更可能出現的嚴重行為，是傷害自己的身體，最極端的是結束寶貴的生命。

整理：Kar



今日顧問：  
青山醫院精神健康學院  
副顧問醫生樂蓉晶